

# Infoblatt Hallentraining

---

Hier einige Hinweise zum Hallentraining beim LCM.

Da die Gesundheit unserer Mitglieder höchste Priorität genießt und wir an die Vorgaben der Hessischen Landesregierung, des Landkreises Limburg-Weilburg sowie des Hessischen Leichtathletik-Verbandes (HLV) gebunden sind, können wir aktuell das Hallentraining nur mit Einschränkungen anbieten.

Der Landkreis hat für die Benutzung der kreiseigenen Turnhallen ein Hygienekonzept erstellt, was auch wir beachten und umsetzen müssen.

Folgende Bestimmungen und Regelungen sind unter anderem zu beachten:

- Umkleidekabinen stehen nur bedingt zur Verfügung. Athleten/Kinder sollen möglichst schon in Sportkleidung zum Training erscheinen und die Umkleidekabinen nur zum Schuhwechsel benutzen.
- Die Trainingszeiten verkürzen sich um 10 Minuten.
- Zuschauer sind während des Trainingsbetriebes nicht zugelassen.
- Das Verhältnis Übungsleiter zu Athleten/Kinder beträgt 1:9. Aktuell werden die Trainingseinheiten von jeweils zwei Übungsleitern durchgeführt. Mehr können wir leider nicht leisten, mit dieser Maßnahme stoßen wir an unsere Kapazitäts- und Belastungsgrenze.
- Führen von Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung durch das Gesundheitsamt bzw. der Ortpolizeibehörde. Diese Daten werden vier Wochen nach Erhebung gelöscht

Vor jedem Training ist zu prüfen, ob folgende Bedingungen erfüllt sind.

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-2-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
- Kein Nachweis einer SARS-CoV-2-Infektion in den letzten 14 Tagen.
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV-2 getestet worden ist.

Folgende Trainingszeiten und Gruppeneinteilung bieten wir ab dem 19.10.2020 an:

- **Kinder, 4 und 5 Jahre:**  
Freitag, 15.30 bis 16.20 Uhr
- **Kinder, 6 und 7 Jahre:**  
Freitag, 16.30 bis 17.20 Uhr
- **Schüler, 8 bis 12 Jahre:**  
Dienstag, 16.30 bis 17.35 Uhr  
Donnerstag, 16.30 bis 17.35 Uhr
- **Jugend und Erwachsene:**  
Montag, 18.00 bis 19.20 Uhr  
Freitag, 17.30 bis 19.00 Uhr

**Vielen Dank für Eure Unterstützung sowie Euer Verständnis und bleibt gesund!**